

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z MARCHWI

SKŁADNIKI:

- ½ kg marchewek
- 1 duża/2 małe cebule
- 1 puszka mleka kokosowego 400 g lub jogurt
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- spory kawałek imbiru
- sól i pieprz do smaku
- gałka muskatołowa
- kilka kropel ostrego sosu np. Tabasco (opcjonalnie)
- świeża kolendra lub szczypior

WYKONANIE:

- warzywa pokroić w średnią kostkę. W garnku podgrzać olej podsmażyć na złoto cebulę. Dodać marchew i zalać wodą tylko tak by zakrywała warzywa. Gotować do miękkości. Dodać mleko i starty na tarce imbir. Doprawić. Zmiksować.

ZUPA KREM MARCHEWKOWA a la CURRRY

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki brązowej lub zielonej soczewicy
- 2 cebule
- 3-4 czerwone ziemniaki
- ok. 1kg marchewek
- 1 puszka mleka kokosowego 400 g lub jogurt
- sól i pieprz do smaku
- przyprawa curry

WYKONANIE:

- wszystkie warzywa pokroić w średnią kostkę. W garnku podgrzać 2-3 łyżki oleju i podsmażyć chwilę. Dodać soczewicę, wlać tyle wody by przykryła całość. Gotować aż soczewica będzie miękka (około 35 minut)
- całość dokładnie zmiksować blenderem. Dodać mleko, curry (ilość jest zależna od mieszanki, jaką macie), sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać
- można wciąć z pieczywem, ryżem, makaronem. Jak kto lubi

PULPETY Z JAGLANEJ I SOCZEWICY

SKŁADNIKI:

- szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- szklanka suchej kaszy jaglanej
- szklanka pestek słonecznika
- łyżka curry
- 5 suszonych pomidorów z zalewy
- sól i pieprz do smaku
- łyżka suszonego oregano
- łyżka mielonej kolendry

WYKONANIE:

- kaszę przepłukać w gorącej wodzie kilkakrotnie i ugotować do miękkości. Wystudzić
- soczewicę ugotować i wystudzić
- pestki słonecznika zmielić na małe okruszki
- soczewicę i kaszę dokładnie zmiksować i połączyć ze słonecznikiem
- dodać zmiksowane pomidory
- dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać
- doprawić solą i pieprzem
- wilgotnymi dłońmi formować spore pulpety i układać na papierze do pieczenia
- piec 20 minut w 200 stopniach

PIEROGI „SZLACHCICE”

SKŁADNIKI:

Farsz:

- 1,5 kg mączystych ziemniaków
- 3 średnie cebule- sól i pieprz do smaku
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 łyżki majeranku

Ciasto:

- 2,5 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 1 łyżeczka soli
- około ¾ szklanki gorącej wody

WYKONANIE:

Farsz:

- cebulę pokroić w drobną kostkę i zrumienić wraz ze sporą szczyptą soli, liściem laurowym, zielem angielskim i majerankiem. Wyjąć liście i ziele
- ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach (jak na placki)
- masę wylać na gazę i odstawić na 15 minut (nie odciskać płynu)
- ziemniaki przenieść na patelnię z cebulą i smażyć kilka minut. Mieszać często, by ziemniaki się nie przypaliły. Powinny stracić swoją surowość
- wystudzić, doprawić do smaku solą i pieprzem. Farsz ma być wyrazisty w smaku

Ciasto:

- mąkę wymieszać z solą, dodać wodę i zagnieść elastyczne ciasto. Odstawić pod przykryciem na 20 minut
- ciasto wałkować cienko, nakładać farsz, zlepiać i gotować w osolonej wodzie 8 minut. Podawać ze zrumienioną cebulką. Idealne są odsmażane

PODLASKIE ZAGUBY

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 1 łyżeczka soli
- około ½ szklanki gorącej wody

Farsz:

- 5 dużych ziemniaków
- 2 średnie cebule
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka majeranku

WYKONANIE:

Farsz:

- cebulę pokroić w drobną kostkę i lekko zrumienić na oleju z dodatkiem szczypty soli
- ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach (jak na placki). Masę wlać na gazę lub ściereczkę i lekko odcisnąć. Pozostawienie płynu jest ważne, gdyż ziemniaki będą jeszcze podsmażane.
- masę przenieść na patelnię z cebulą i smażyć kilka minut, ciągle mieszać, aż stracą swą surowość. Konsystencja powinna być lekko plastelinowata. Nie może być wodnista. Wystudzić. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać majeranek i wymieszać

Ciasto:

- mąkę wymieszać z solą, dodać wodę i zagnieść elastyczne ciasto. Takie jak na pierogi
- ciasto cienko rozwałkować na kształt prostokąta
- rozsmarować farsz (najlepiej dłońmi) na całej powierzchni (pozostawić wolne miejsce ok 1 cm od brzegów ciasta)
- ciasto zwijać ściśle, jak roladę. Dokładnie zlepić brzeg, by masa nie wydostała. Rulon pokroić w kromki o grubości około 1,5-2 cm
- kromki wkładać do osolonego wrzątku i gotować na małym ogniu przez 10 minut
- podawać z wody z duszoną cebulką, surówką z kiszzonej kapusty, sosem grzybowym lub odsmażane

PASTA Z FASOLI JAŚ

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka fasoli Jaś namoczona na kilka godzin i ugotowana
- 1/2 szklanki pomidorów w oleju
- 1/2 szklanki czarnych oliwek
- 1 łyżeczka masła orzechowego bez cukru
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Wszystkie składniki zmiksować na pastę.

PASTA Z FASOLI I CIECIORKI

SKŁADNIKI:

- 150 g fasoli
- 150 g cieciorke
- 3 duże jabłka
- 4 średnie cebule
- 2 łyżki majeranku
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek kolendry
- olej kokosowy do smażenia
- sól, pieprz

WYKONANIE:

- fasolkę i cieciorke zalać na noc wodą (w osobnych miskach), wypłukać dokładnie i gotować tak długo, aż będą bardzo miękkie (w trakcie gotowania zmieniać wodę w garnku)
- po ugotowaniu wypłukać je dokładnie i zmiksować na gładką pastę
- jabłka pokroić w drobną kostkę i smażyć przez ok.2 minuty, pod koniec smażenia dodać majeranek.
- cebulę pokroić w kostkę i smażyć, aż będzie miękka
- kolendrę pokroić, do utartych strączków dodać: jabłka, cebulkę, kolendrę, 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę oraz sól i pieprz do smaku i wymieszać.

HUMMUS Z CIECIORKI Z SUSZONYMI POMIDORAMI I OLIWKAMI

SKŁADNIKI

- 1 szklanka cieciorke
- 2 łyżki tahiny (pasta sezamowa)
- 1/3 szklanki lodowatej wody
- 3 łyżki soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- suszone pomidory 10 sztuk (odciśnięte z oliwy)
- 20 czarnych oliwek
- sól

WYKONANIE:

- dzień wcześniej namoczyć cieciorke w wodzie.
- wypłukać bardzo dokładnie i gotować aż będzie bardzo miękka, po ugotowaniu ponownie wypłukać i zmiksować wraz z tahiną, sokiem z cytryny i czosnkiem przeciśniętym przez praskę aż pasta będzie idealnie kremowa. na koniec dolać lodowatą wodę i ucierać jeszcze dwie minuty.
- pokroić pomidory na paski a oliwki w plasterki, wymieszać z hummusem. Posolić.

AJWAR - DOMOWA PASTA Z BAKŁAŻANÓW I PAPRYKI

SKŁADNIKI:

- 1 bakłażan
- 2 czerwone papryki
- główka czosnku

- 2 gałązki świeżej bazylii (opcjonalnie)
- sól

WYKONANIE:

- bakłażana przeciąć wzdłuż. z papryki wyciąć gniazda nasienne, główkę czosnku przeciąć w taki sposób, aby każdy ząbek został przecięty na pół (bez obierania).
- piekarnik nagrzać do 180c, ułożyć warzywa na blaszce, skropić delikatnie oliwą, piec ok. 30 minut.
- czosnek wyciągnąć trochę wcześniej, żeby się nie spalił.
- wyłuskać ząbki czosnku z jednej połówki. zmiksować wszystko, posolić. przechowywać kilka dni w lodówce.

NALEŚNIKI Z KASZY GRYCZANEJ

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki kaszy gryczanej niepalonej – namoczonej na noc w wodzie
- 2 szklanki mleka roślinnego
- szczypta soli
- olej kokosowy do smażenia

WYKONANIE:

Odlać wodę z kaszy, wypłukać na sicie. Zmiksować dokładnie razem z mlekiem i smażyć naleśniki.

PASTA WARZYWNA

SKŁADNIKI:

- 4 duże cebule
- 4 duże marchewki
- 5 ząbków czosnku
- 2 papryki
- pomidory w puszcze
- liść laurowy – 2 szt
- kilka ziarenek pieprzu
- ziarna ziela angielskiego – 2 szt
- sól, pieprz, curry
- olej

WYKONANIE:

Cebulę pokroić na pół i na plastry. Podsmażyć do zeszklenia. Marchewkę zetrzeć na grubych oczkach, podsmażyć przez krótką chwilę, przełożyć do cebuli. Paprykę pokroić (pozbawioną nasion), podsmażyć a potem dodać do cebuli i marchewki.

Dodać czosnek pokrojony w plastry, łyżeczkę curry, ziele angielskie, listek laurowy, pomidory i dusić wszystko przez 20 minut. Sól i pieprz do smaku.

Pastę można także przygotować pomijając smażenie. Wkładając pokrojone warzywa do garnka, dodać pomidory, przyprawy i łyżkę oleju. Dusić aż wszystko zgęstnieje na koniec dodać sól i pieprz do smaku.

PASTA Z NATKI PIETRUSZKI I SUSZONYCH POMIDORÓW

SKŁADNIKI:

- 2 pęczki natki pietruszki
- pół słoika suszonych pomidorów z oliwą
- pół szklanki ziaren słonecznika
- sezam
- łyżka soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz

WYKONANIE:

- Natkę pietruszki umyć dokładnie i osuszyć; włożyć do blendera, dodać pomidory z oliwą.
- Pestki słonecznika delikatnie uprażyć na suchej patelni. Wystudzić i dodać do natki i pomidorów, drobno posiekany czosnek, sok z cytryny. Blenduje wszystko dokładnie.
- Doprawić solą i pieprzem. W miseczce posypać sezamem.